

# ほけんだより 9月

家の人にも  
見せましょう



2020. 9. 1

津田中学校保健室

8月は、暑い中での登下校や授業・部活動など健康管理が大変な1か月でしたが、体調はどうですか？まだしばらく暑い日が続きそうです。規則正しい生活をして体調を整え、熱中症にも注意して過ごしましょう。県内では、コロナウイルス感染者が増加し、クラスター（集団感染）の報告もみられます。3密（密閉・密集・密接）をさけ、マスク着用・ソーシャルディスタンス・手洗い・消毒などの基本を徹底して、みんなで予防しましょう。

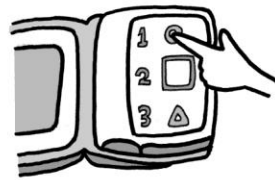
## ○9月は…防災の日☆救急の日 点検や確認をしておこう！

災害に備え、家庭の防災リュックや救急セットも点検しておきましょう。感染症対策として、マスクやアルコール消毒もなるべく入れておきましょう。

## 「もしも」のために AEDの使い方

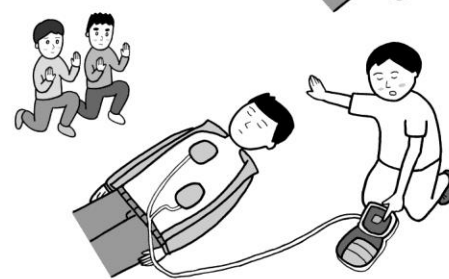
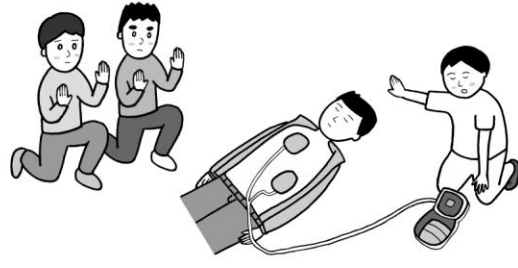
### ①電源を入れる

ふたを開けると自動で電源が入る機種もあります。



### ②2枚の電極パッドを胸部に貼る

貼る位置はパッドにもイラストで示されています。



### ③AEDが心電図の解析をする

音声メッセージで指示が出ます（機種によっては解析ボタンを押す）。また、解析中は傷病者に触れないようにします。

### ④除細動（電気ショック）を行う

音声メッセージで指示が出ます。「電気ショックが必要」と判定されたら、自分と周囲の人が確実に離れていることを確認して、ショックボタンを押します。

## 健康診断関連のおしらせ

9月の予定 2日（水）眼科健診（1年 2・3年抽出者） 13:15～

三木眼科 三木聡先生

\*2・3年は、4月の保健調査で「眼科」項目にチェックがあった人に実施します。

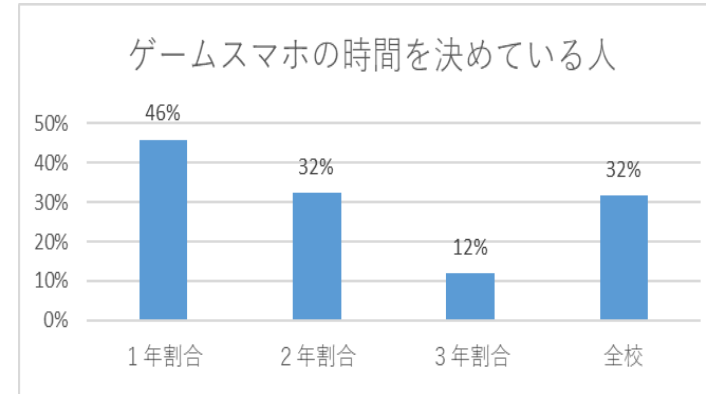
## ○津田中 健康力アップ作戦にとりくもう！ 7日～11日

9月は、7日～11日の5日間、目標を決めて生活をして、健康力をアップさせましょう。

### 9月の目標 「メディアの利用時間を決めて生活する」をめざそう！

★生活習慣アンケートの結果(5月末)

メディアとは、スマホ、インターネット、ゲーム、タブレット、テレビ、ビデオ、DVD、パソコンのことです。



5月に行った生活アンケートの結果、「ルールを決めている」生徒の割合は、全校で32%でした。学年があがるにつれてルールを決めている人が少ないことがわかりました。

2019年5月25日には、ゲーム障害がWHO総会で依存症として正式に認定されました。国内ではゲーム依存症が増加傾向であり、2017年12月からの4ヶ月間、全国約6万4000人の中高生を対象とした調査からも、中高生の7人に1人が依存していることがわかっています。

メディアに長時間触れることによる問題点として、依存症のほかにも「生活リズムの乱れ」「運動時間の減少」「視力低下」「自己コントロール力の低下」「コミュニケーション能力の低下」などがあげられます。

### 依存度をチェックしてみましょう！！（ゲームをスマートフォンに言いかえてもよいでしょう）

- ゲームに夢中になっていると感じる
- 取り上げられたときに、イライラや落ち込み・不安などを感じる
- ゲームをする時間がどんどん増えている
- ゲームをする時間を減らしたり、やめようとしたりしたが、うまくいかなかった
- ゲーム以外の趣味や楽しみをつまらなく感じる
- ゲームの使用量について、家族や先生などにうそをついたことがある
- いやな気分や不安から逃げたり、まぎらわしたりするためにゲームをする
- ゲームによって、大切な人間関係、家庭などがおかしくなったことがある

5つ以上  
あてはまる場合は  
依存症の可能性が  
あります



9月の健康力アップでは、メディアを使う時間や終了時間の目標を決めて守っていきましょう。また、「ノーメディア」にもチャレンジし、達成した人は、+10Pです。

★「ノーメディア」のやり方……帰宅してから寝るまでの時間、メディアを使わないようにする取り組みです。家族と協力してチャレンジしてみましょう！！

